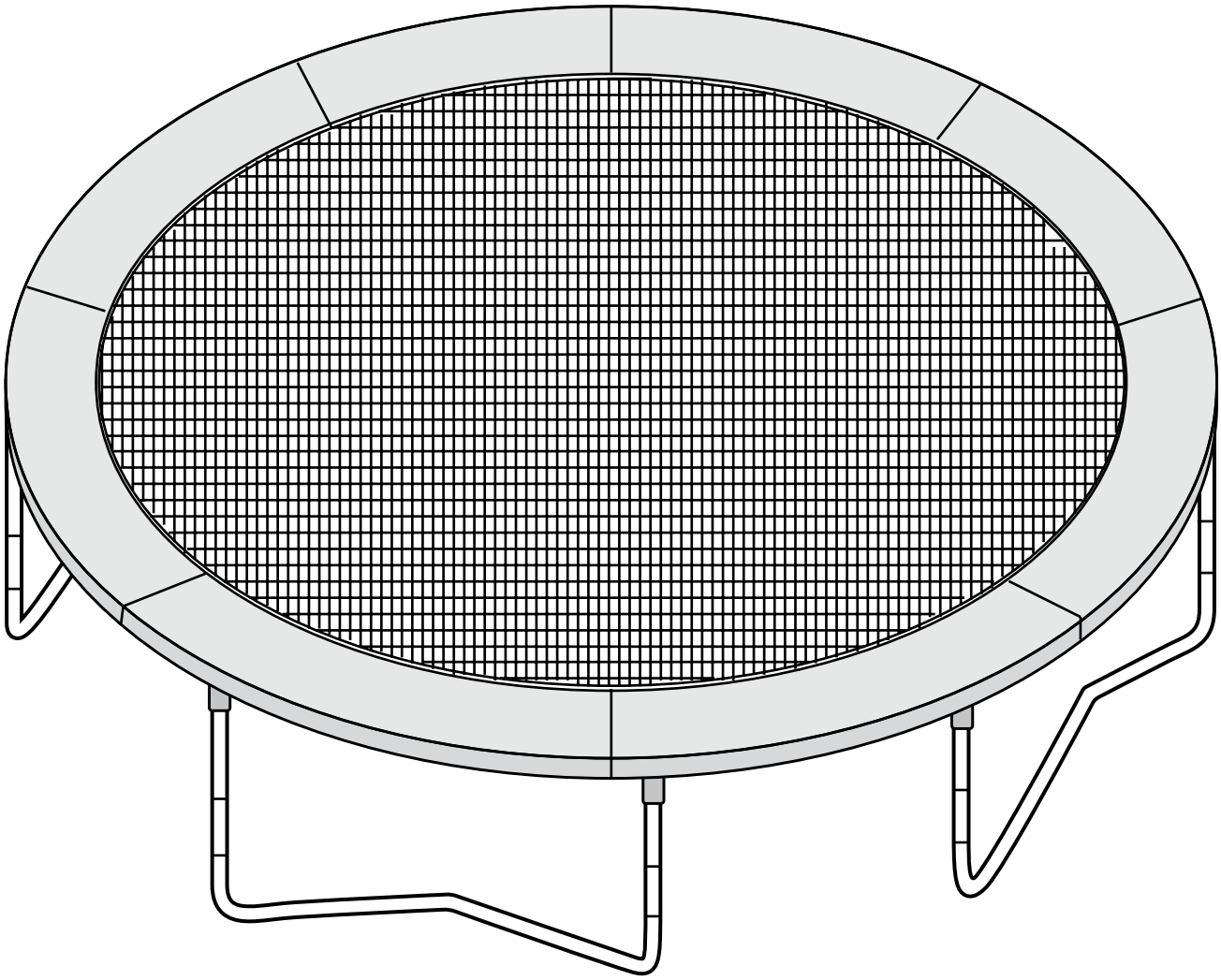
MT 240



DOMYOS

MT 240

Keep these instructions
Notice à conserver
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500

DOMYOS

OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

www.domyos.com

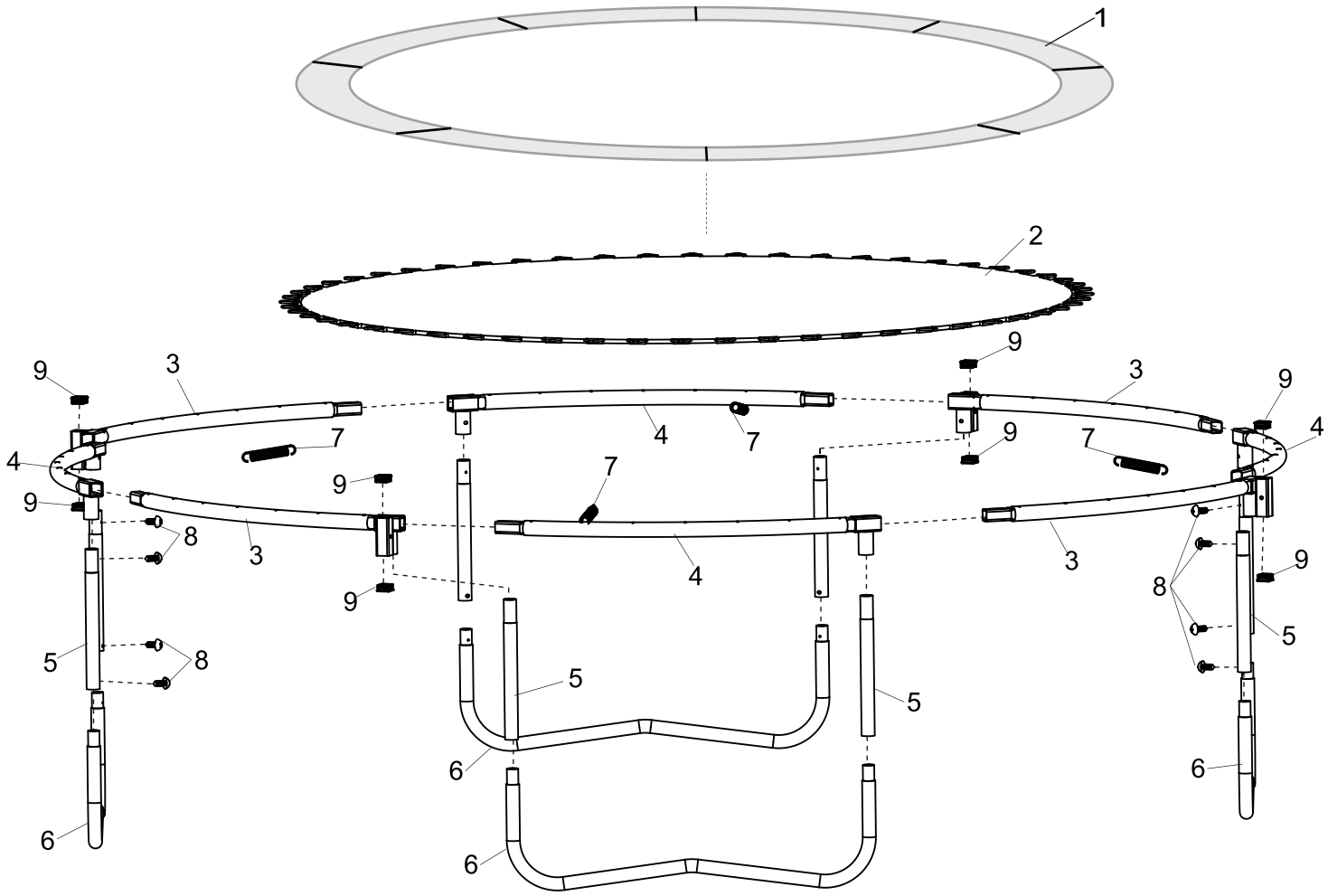
Made in China - Hecho en China - Fabricado na China -
中国 制造 - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin

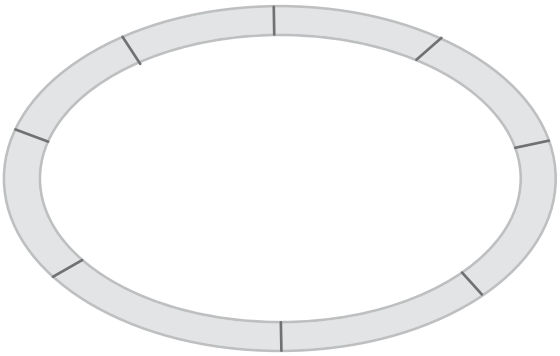
Импортер :
ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

Réf. pack : 1207.170 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

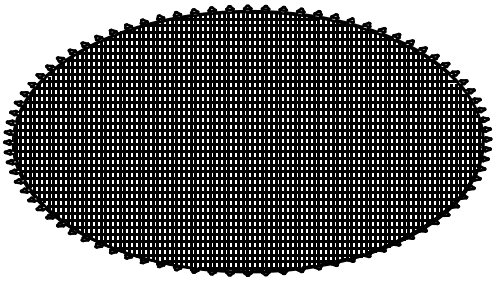
合格品

ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装

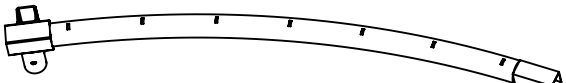




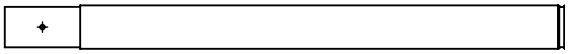
（1） X 1



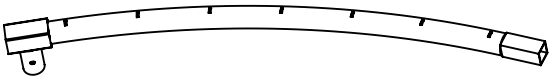
（2） X 1



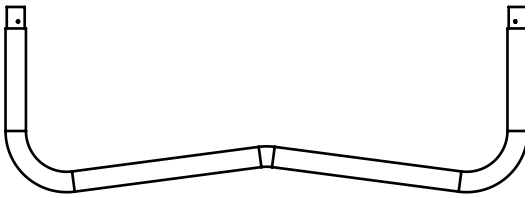
（3） X 4



(5) X 8



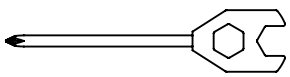
(4) X 4



(6) X 4

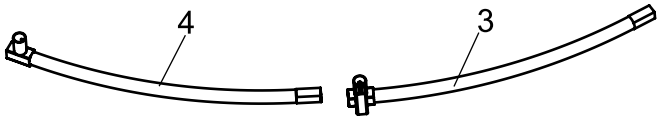
(7) X 56

(8) ST4.8X15mm X 16

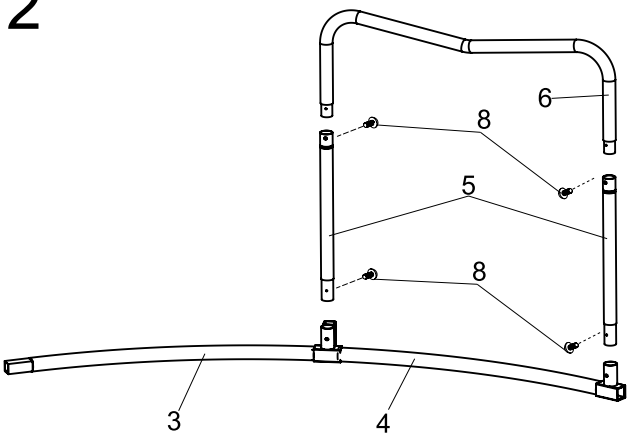


(#) X 1

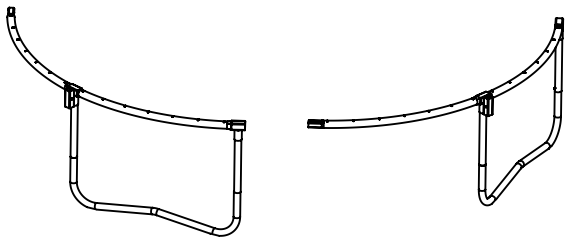
1



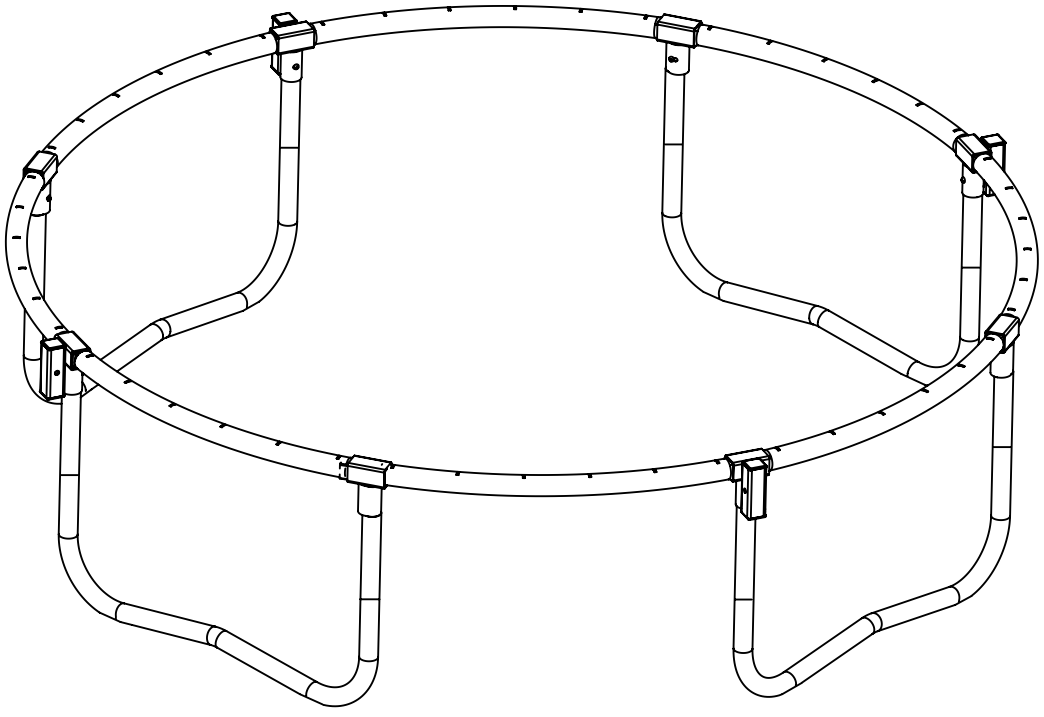
2



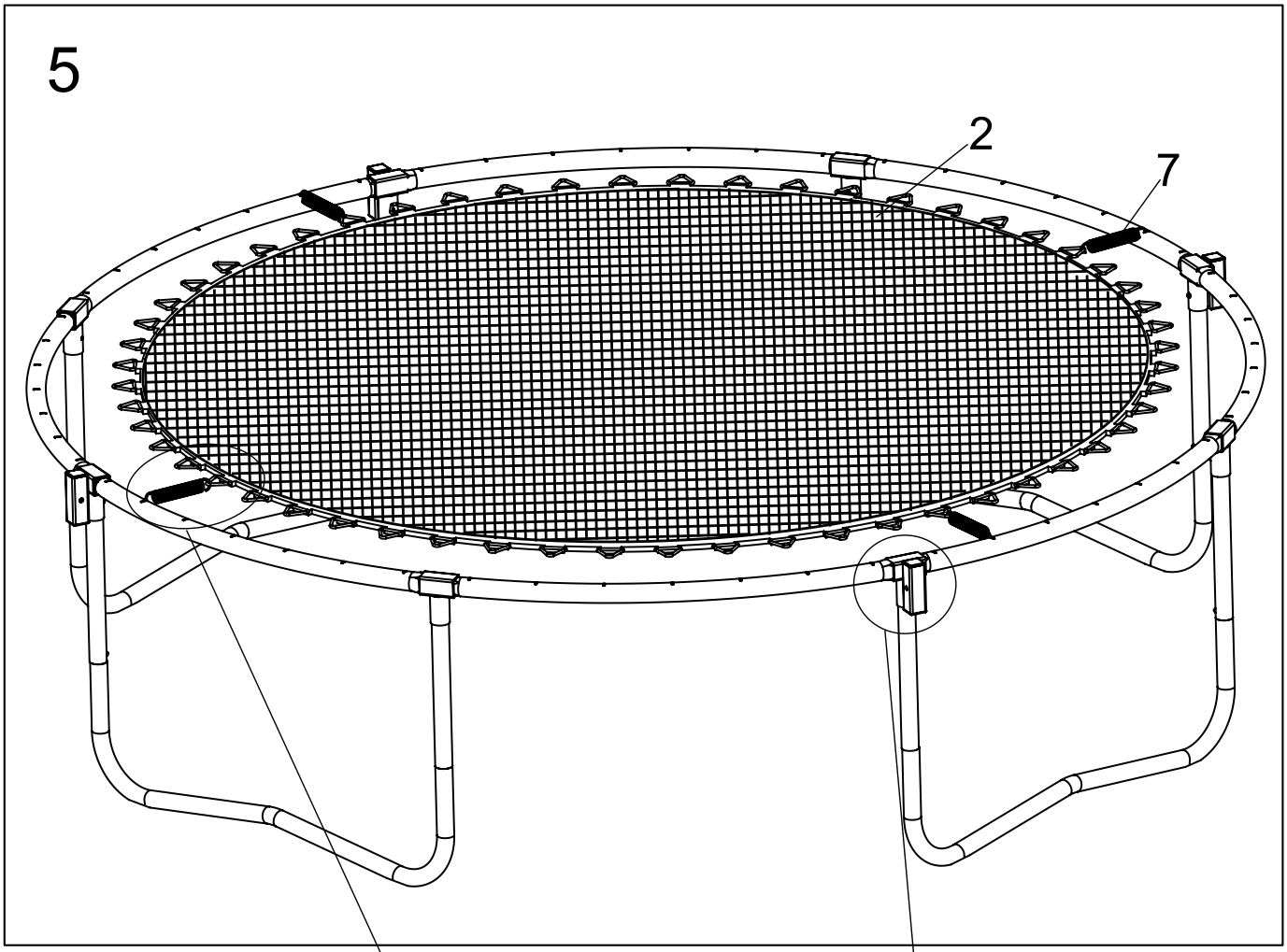
3

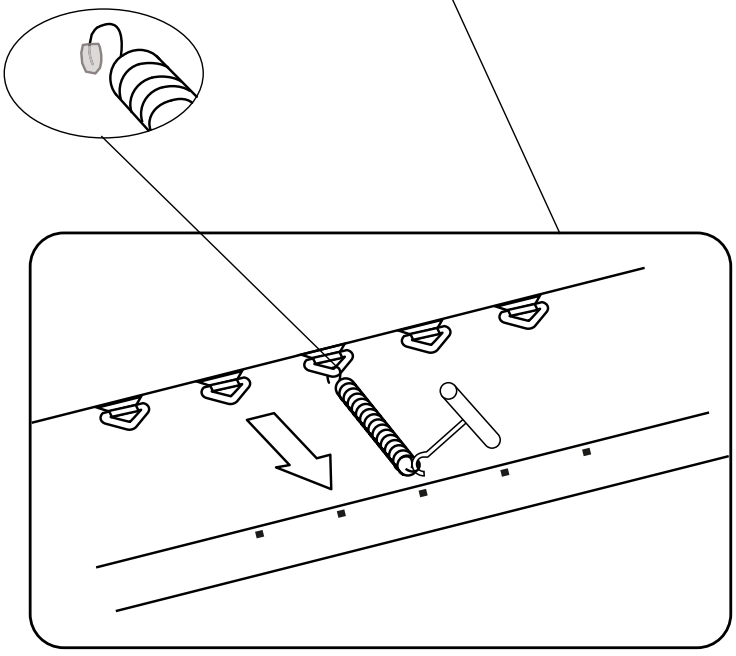


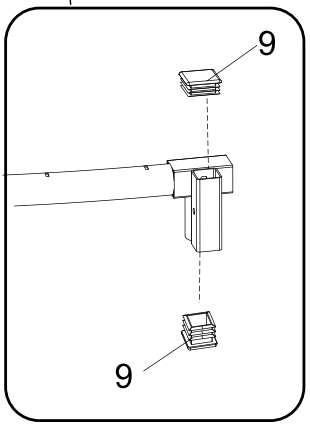
4



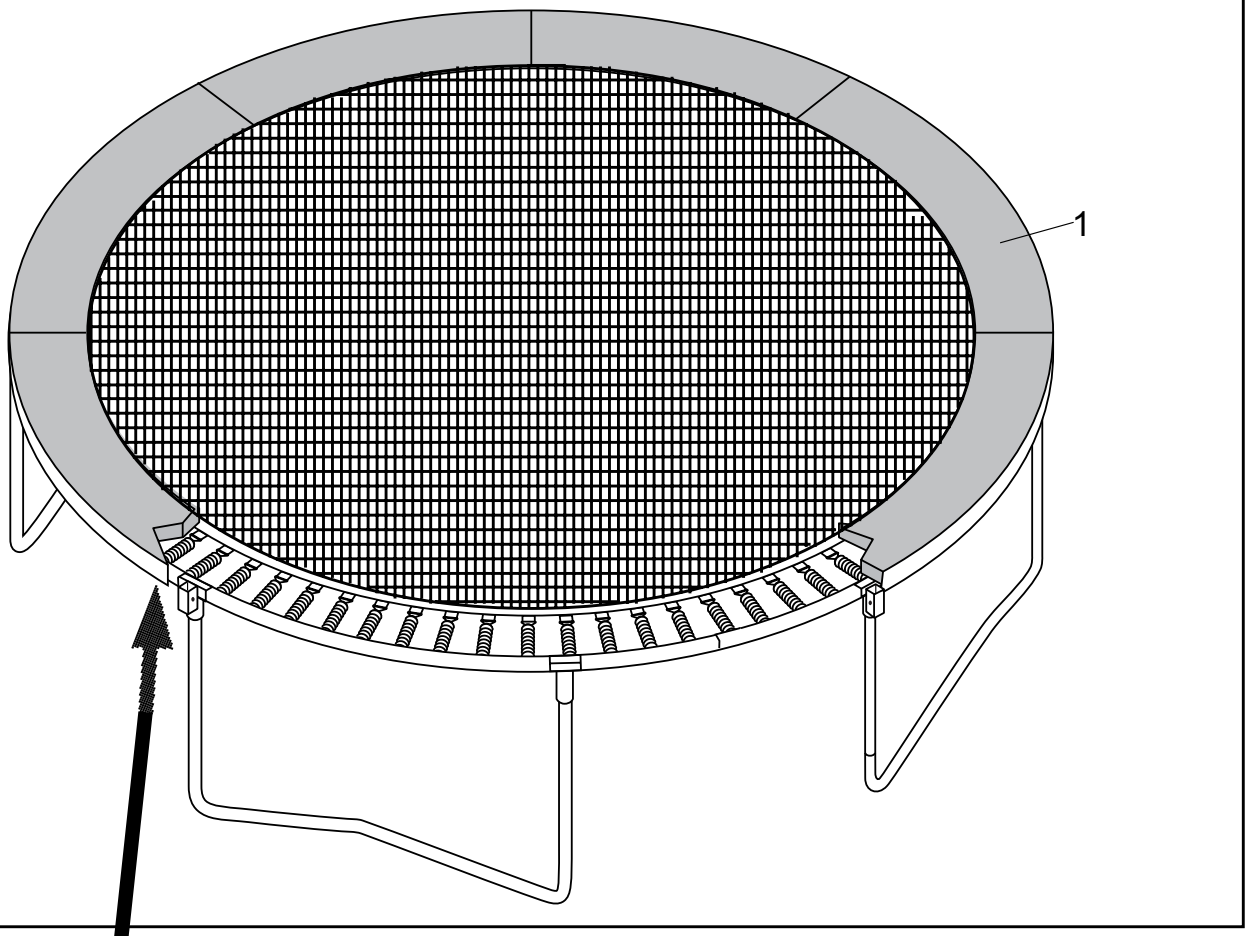
5

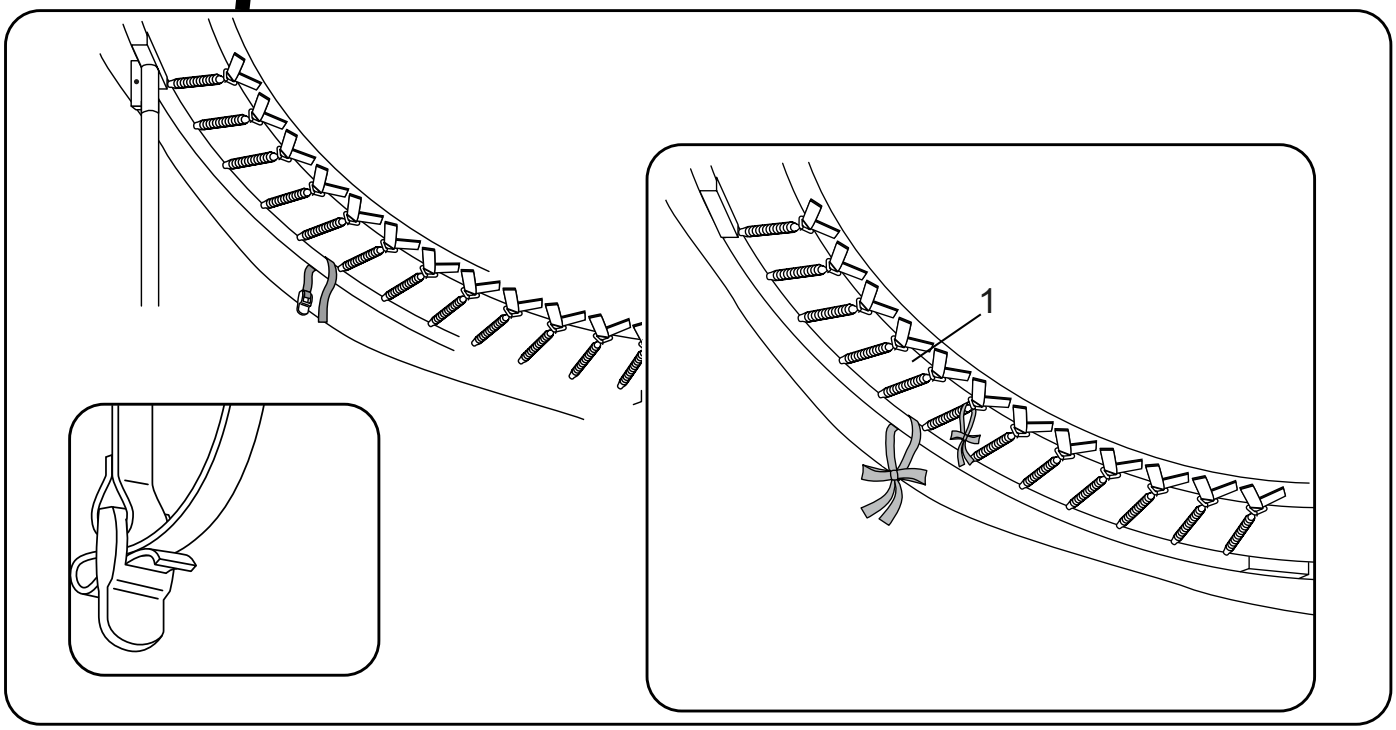




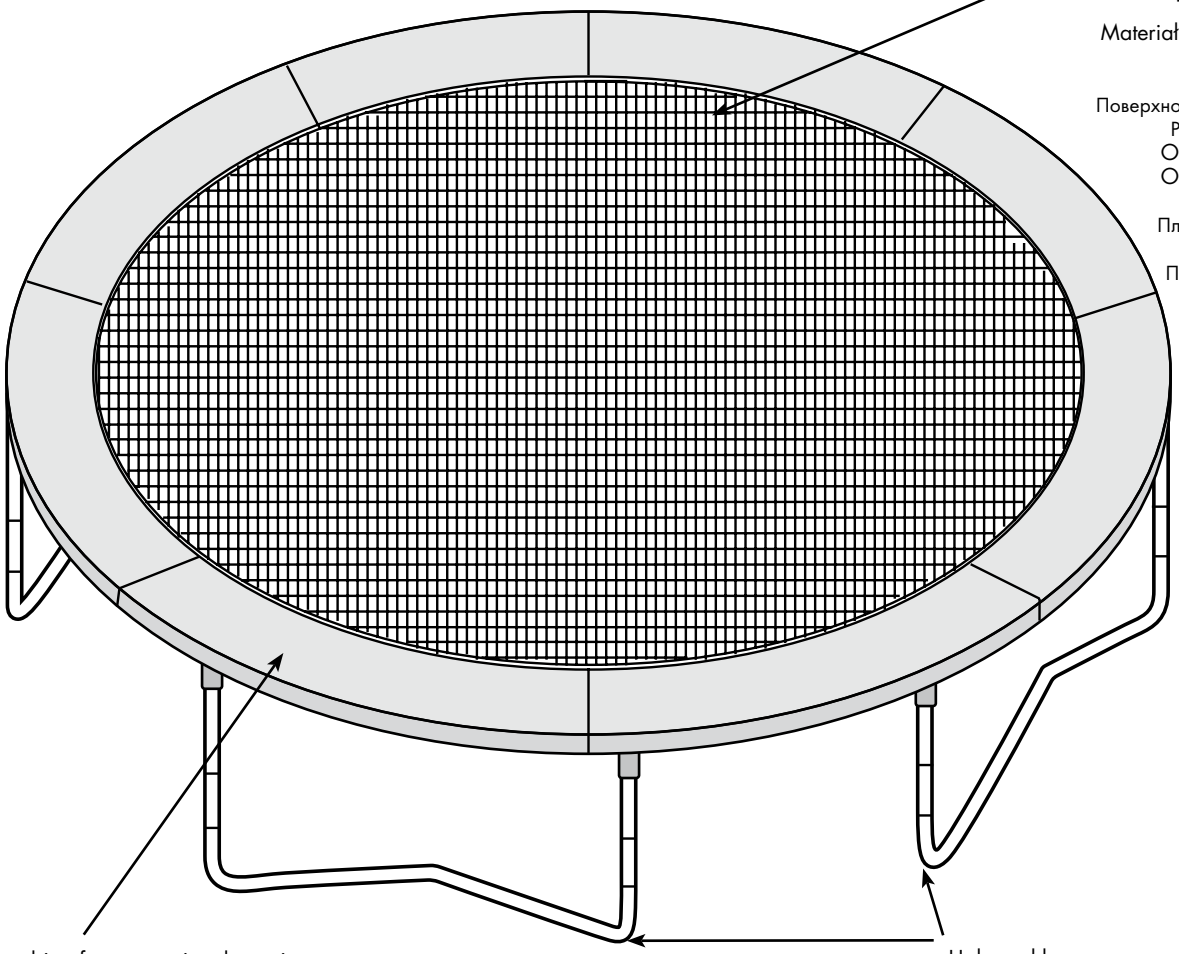


6





ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装

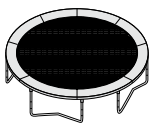


Rebound net
Toile de rebond
Tela de rebote
Sprungtuch
Tela di rimbalzo
Springdoek
Tela de ressalto
Materiał umożliwiający odbijanie się
Ugrálófelület
Поверхность для прыжков
Pânză pentru sărit
Odrazové plátno
Odrazové plátno
Tyg
Платно за скачане
Zıplama ağı
Підкидальна сітка
نسيج ارتداد
蹦床网布

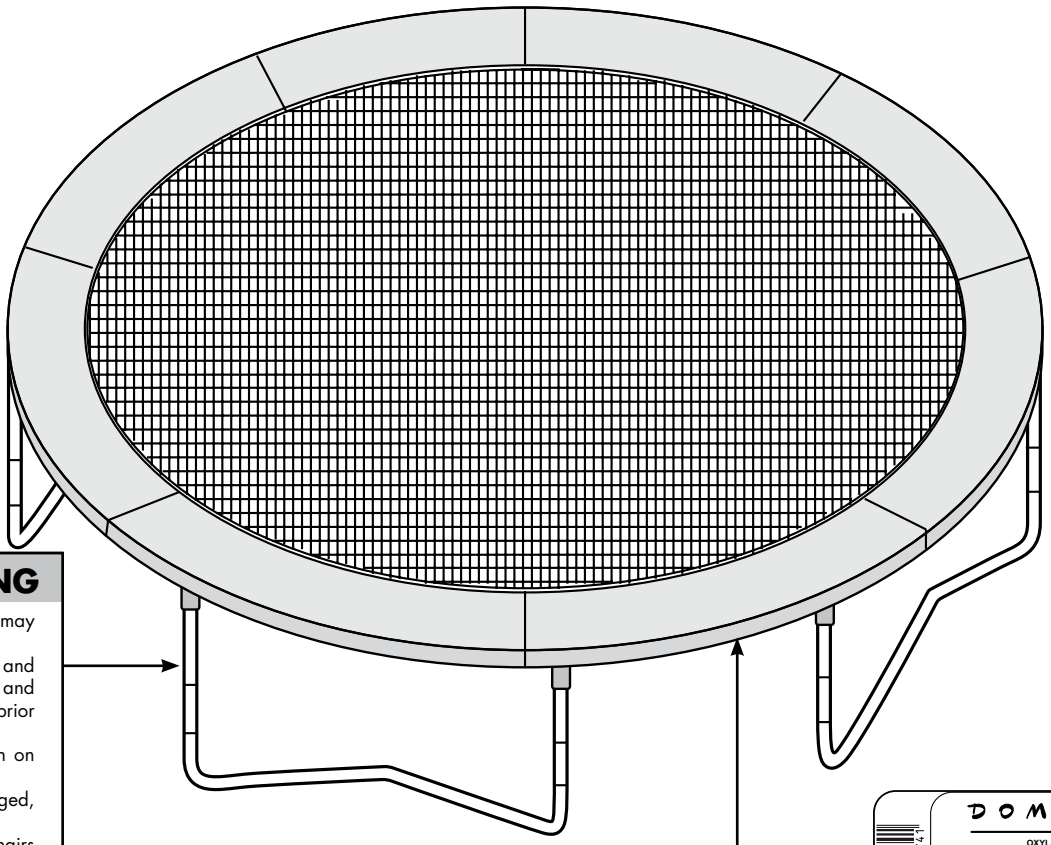
Shock-absorbing foam covering the springs
Mousse amortissante recouvrant les ressorts
Espuma amortiguadora que recubre los muelles
Dämpfender Schaumstoff, der die Federn abdeckt
Schiuma ammortizzante che ricopre le molle
Schuim voor afdekken van de veren.
Espuma amortecedora que tapa as molas
Pianka amortyzująca zabezpieczająca sprężyny
Rugókat takaró ütéscsillapító hab
Амортизирующая пена вокруг пружин
Burete amortizabil care acoperă arcurile
Tlmiaca pena obaľujúca pružiny
Tlumící pěna překrývající hrany
Stötdämpande skum som täcker fjädrarna
Смазваща пяна, покриваща пружините
Yayların üstünü örten amortisman köpüğü
Амортизуючий поролон, покриваючий пружини.
فلين ماص للصدمات يغطي النوابض
覆盖弹簧的缓冲泡棉

U-shaped leg
Pieds en U
Pie en U
Füße in U-Form
Piede a U
U-vormige poten
Pé em U
Noga w kształcie litery U
U-láb
U-образная форма ножки
Picior în formă de U
Stojan v tvare U
Noha ve tvaru U
U-formade ben
Крака във формата на U
U şeklinde ayaklar
Ніжки П-подібної форми
القدمان على شكل U
U型支架

MAXI
80 kg/ 176 Lbs

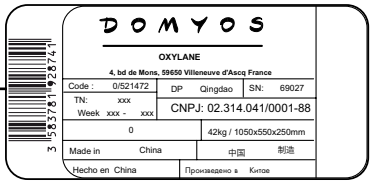


MT 240	42 kg 92,4 lbs
Ø 243,8 cm (96 inch) H 680 mm (26,8 inch)	



⚠ WARNING

- Misuse of this product may result in serious injury.
- Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- Do not allow children on or around machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- Keep hands, feet and hairs away from moving parts.



⚠ AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains,pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

⚠ ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

⚠ WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

⚠ AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

⚠ WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

⚠ ADVERTÊNCIA

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

⚠ UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a hajat a mozgó alka wtrészektől

⚠ Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить

⚠ ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate Atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

⚠ UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

⚠ VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

⚠ UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yönteminiz dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Всяке не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

⚠ تحذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

⚠ 注意

- 任何对本品的不当使用都可能导致严重受伤。
- 每次使用前请仔细阅读使用说明，并遵照其中操作规则和注意事项进行使用。
- 使儿童远离该器械，不可让儿童操作使用。
- 如产品上的自贴标签破损，不可辨认或缺失，须对产品进行更换。
- 手部，足部及头发不可接近运动中的产品部件 。

E S P A Ñ O L

Ha elegido un aparato de entrenamiento físico de la marca DOMYOS, por lo que agradecemos su confianza.
Hemos creado la marca DOMYOS para permitir que todos los deportistas se mantengan en forma.
Este producto ha sido creado por deportistas para deportistas.
Estaremos encantados de recibir comentarios y sugerencias sobre los productos DOMYOS.
Para ello, el equipo de su tienda está a su disposición, así como el equipo de creación de los productos DOMYOS.
También puede visitar la web www.DOMYOS.com.
Le deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea para usted sinónimo de placer.

PRESENTACIÓN

La CAMA ELÁSTICA es un aparato que le permite desarrollar la musculatura de los miembros inferiores, la resistencia, el sentido del equilibrio y la coordinación. Es adecuado tanto para jóvenes como para adultos.
Edad mínima aconsejada: 6 años.

ADVERTENCIAS

Lea todas las advertencias incluidas con el producto. Antes de cualquier utilización, lea todas las precauciones de uso así como las instrucciones de este manual de utilización. Consérvelo para consultarlo en el futuro.

CUALQUIER UTILIZACIÓN DE LA CAMA ELÁSTICA ES BAJO SU RESPONSABILIDAD.

A. Principios generales de utilización de la cama elástica:

1. Antes de usar este producto, lea todas las instrucciones de este manual. Use el producto sólo de la manera descrita en este manual. Conserve el mismo durante toda la vida útil del producto.
2. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que se informe adecuadamente a todos los usuarios del producto sobre todas las precauciones de empleo.
3. Domyos se exime de toda responsabilidad respecto a denuncias por heridas o daños infligidos a cualquier persona o bien que se origine en la utilización o la mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona.
4. El producto sólo está destinado a un uso doméstico. No lo destine a uso comercial, en alquiler o institucional.
5. Este producto debe utilizarse en el exterior sobre una superficie plana sólida en un espacio suficientemente amplio. Asegúrese de que dispone de un espacio suficiente para acceder y desplazarse alrededor del producto con total seguridad.
6. El usuario es responsable de asegurar un buen mantenimiento del aparato. Después de montar el producto y antes de empezar a usarlo, verifique que los elementos de fijación estén bien apretados y no sobresalgan. Compruebe el estado de las piezas más sometidas a desgaste (tales como los muelles y la tela de rebote).
7. En caso de degradación del producto, solicite inmediatamente el reemplazo de cualquier pieza desgastada o defectuosa al Servicio Posventa de su tienda DECATHLON más cercana y no utilice el producto antes de completar la reparación.
8. No guarde la máquina en un ambiente húmedo (al borde de una piscina, en el cuarto de baño…).
9. Para la protección de los pies durante el ejercicio, use calzado deportivo. NO use prendas amplias ni colgantes que puedan quedar atrapadas en la máquina. Quítese todas las joyas.
10. Átese el cabello para que no le moleste durante el ejercicio.
11. Si padece algún dolor o vértigos durante la realización del ejercicio, deténgase inmediatamente, descanse y consulte a un médico.
12. Antes de iniciar este programa de ejercicios, es necesario consultar con un médico para asegurarse de que no hay contraindicaciones, especialmente si no ha hecho deporte desde hace años.
13. No modifique su producto.
14. Peso máximo del usuario: 80 kg - 176 lbs.

B. Lugar de utilización de su cama elástica:

15. Utilización exclusiva en exteriores.
16. En caso de viento fuerte, asegúrese de quitar la colchoneta o, preferentemente, desmonte completamente la cama elástica y la red para guardarlas.
17. Aleje la cama elástica de paredes, barreras, cierres, de cualquier estructura molesta o cualquier otra zona de actividad.
18. Compruebe que no haya objetos puntiagudos o cortantes al borde su cama elástica.
19. Compruebe que la zona de utilización esté bien iluminada.
20. Asegure la cama elástica contra cualquier mala utilización. No deje que nadie la utilice solo.
21. Compruebe que no haya ningún elemento obstruyente bajo la tela de rebote.
22. Cualquier persona a cargo de la vigilancia de la utilización de la cama elástica deberá ser adulta y conocer la forma de empleo.

C. Utilice la cama elástica:

23. No haga figuras acrobáticas. Cualquier caída sobre la cabeza o la nuca es muy peligrosa y podrá provocar graves heridas e incluso la muerte.
24. No deberá de utilizar más de una persona a la vez la cama elástica (evitar los choques).
25. Deberá vigilar la utilización de la cama elástica una persona adulta que haya leído las instrucciones
26. Las camas elásticas de más de 51 cm de diámetro no son recomendables para niños menores de 6 años.
27. No salte sobre la cama elástica para subirse a ella.
28. No salte con rebote o sin rebote de la cama elástica para bajar. Siéntese en el borde y apoye los pies en el suelo.
29. No utilice la cama elástica como medio de impulsión para coger un objeto o para saltar fuera de la misma.
30. Deberá saber detener una sesión de saltos antes de controlar cualquier otra acción: para detenerse, flexione las rodillas en el momento del contacto de los pies con la tela.
31. Antes de empezar a practicar, deberá aprender las bases del salto.
32. Evite saltar demasiado alto sea cual sea su nivel de práctica.
33. Cuando salte, deberá conservar siempre la mirada sobre la cama elástica.
34. No la utilice si se siente cansado.
35. No deje que la cama elástica se utilice libremente sin la vigilancia de un adulto que sepa utilizarla.
36. No abandone ningún objeto sobre o al lado de la cama elástica.
37. No utilice la cama elástica bajo la influencia del alcohol, drogas o medicamentos.
38. Compruebe que la tela de la cama elástica esté seca antes de utilizarla.
39. Si desea mejorar su competencia de práctica, póngase en contacto con un instructor de cama elástica homologado.
40. No utilice la cama elástica si hace viento.

D. Mantenimiento de la cama elástica:

41. Lea las instrucciones para montar la cama elástica.
42. Compruebe que la cama elástica está en perfectas condiciones antes de cada utilización.
43. Compruebe antes de cada utilización que su tela de rebote no esté agujereada o floja.
44. Compruebe antes de cada utilización que los muelles no estén rotos y que estén bien cubiertos por la protección circular.

ADVERTENCIA MÉDICA

Antes de empezar un programa de ejercicio, consulte a su médico especialmente para las personas de más de 35 años o que hayan tenido problemas de salud anteriormente. Lea todas las instrucciones antes de usar el producto. DECATHLON se exime de cualquier responsabilidad respecto a heridas corporales o daños infligidos a los bienes que resulten de la utilización de este producto.

MANTENIMIENTO

Proteja la cama elástica de la humedad.

Para limpiar la cama elástica, utilice una esponja y agua. Seque a continuación con un paño seco de algodón.

Si deja fuera la cama elástica, séquela en cuanto se moje.

GARANTÍA COMERCIAL

Garantía 2 años de uso normal.

La obligación de DOMYOS en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DOMYOS.

Todos los productos para los cuales la garantía es aplicable, deben ser enviados a DOMYOS a uno de sus centros autorizados, a portes pagados, acompañados del justificante de compra.

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

- Daños causados durante el transporte.
- Mal uso o uso anormal.
- Montaje mal realizado
- Mantenimiento incorrecto
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DOMYOS
- Uso con fines comerciales

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según el país o la provincia.

OXYLANE - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – FRANCE

CONSEJOS POSICIONES PRINCIPALES EJERCICIOS

SALTO BÁSICO

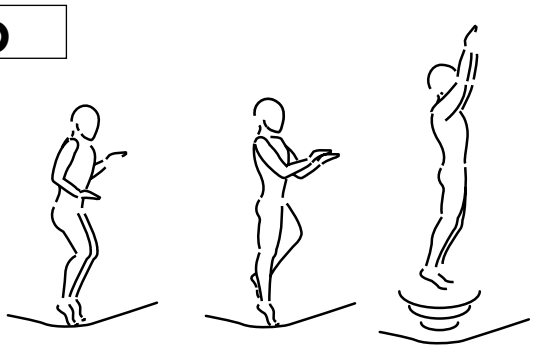
❶ Empiece en posición de pie, pies separados a la anchura de los hombros, cabeza hacia arriba y ojos dirigidos al tapiz.

❷ Balancee los brazos hacia delante y hacia atrás en un movimiento circular.

❸ Salte dirigiendo la punta de los pies hacia abajo.

❹ Mantenga los pies separados al rebotar sobre el tapiz.

❺ Para detenerse, flexione las rodillas al caer.

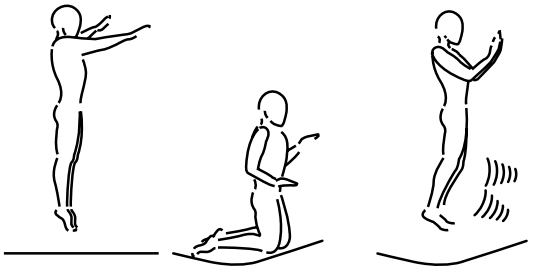


CAÍDA DE RODILLAS

❶ Empiece con el salto básico.

❷ Caiga sobre las rodillas manteniendo la espalda derecha. Utilice los brazos para mantener el equilibrio.

❸ Recupere la posición del salto básico.

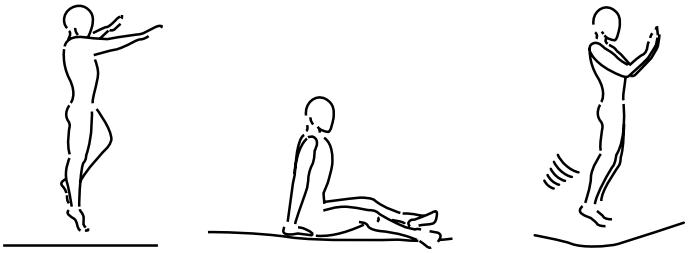


CAÍDA SENTADO

❶ Caiga en posición sentada.

❷ Coloque las manos sobre el tapiz a la altura de las caderas.

❸ Vuelva a la posición de pie apoyándose sobre las manos.

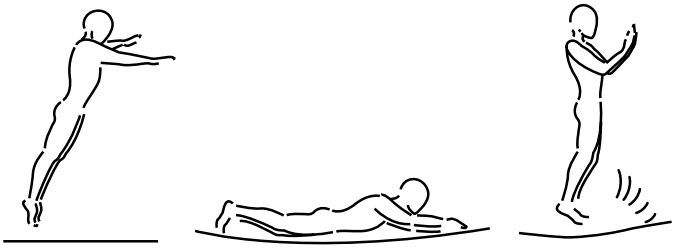


CAÍDA DE PECHO

❶ Empiece por un salto pequeño.

❷ Caiga sobre el vientre manteniendo los brazos y las manos estirados.

❸ Apóyese con los brazos sobre el tapiz para volver a la posición de pie.



SALTO A 180°

❶ Empiece en la posición del salto de pecho.

❷ Empuje con la mano y el brazo izquierdo o derecho (esto dependerá de qué lado desee girar).

❸ Mantenga la cabeza y los hombros en la misma dirección, permanezca paralelo al tapiz y salte.

❹ Caiga en posición inclinada y recupere la posición de pie apoyándose con las manos y los brazos.